

AUNG MYIN PUBLISHING

mgvooe.com

SAMPLE BOOK

ပိုက်ကင်းပို မြစ်တပါ



လွန်းထူးထူး
(ဆေးတက္ကသိုလ်)

mgvooe.com

AUNG MYIN PUBLISHING

mg.yoe.com

SAMRIT BOOK

ပိုမိုကောင်းပို ဖြစ်တပါ

လျှောက်ပေးပေး
(ဆေးတက္ကသိုလ်)

mg.yoe.com

ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

ထုတ်ဝေခြင်း

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

အုပ်ရေ

ထုတ်ဝေသူ

ပုံနှိပ်သူ

ပထမအကြိမ်

၂၀၂၅ ခုနှစ် ၊ စက်တင်ဘာလ

၁၀၀၀ အုပ်

အောင်မြင်စာပေ (မြေ - ၀၀၂၇၆)

ကျောက်မြောင်း ၊ ရန်ကုန်မြို့

အောင်မြင်ပုံနှိပ်တိုက် (မြေ - ၀၀၀၇၇)

သုဝဏ္ဏ ၊ ရန်ကုန်မြို့



AUNG MYIN PUBLISHING

my e.com

SAMPLEBOOK

ပိုကောင်းပို ပြစ်တပါ

လွန်းထူးထူး
(ဆေးတက္ကသိုလ်)





ပိုကောင်းဖို့ဖြစ်တာပါ

၁။	ပိုကောင်းဖို့ဖြစ်တာပါ	(စာ-၆)
၂။	စိတ်ကိုသန့်စင်ခြင်း	(စာ-၁၀)
၃။	လက်လွတ်တတ်ပါစေ	(စာ-၁၈)
၄။	အတွေးလွန်မိတဲ့အခါ	(စာ-၂၂)
၅။	သူ့ဘာသာရှိပါစေ	(စာ-၂၈)
၆။	တန်ဖိုးထားပါ	(စာ-၃၂)
၇။	စကားတစ်ခွန်းမပြောခင်	(စာ-၃၄)
၈။	ကိုယ့်ကိုဆုံးရှုံးရခြင်းဟာ သူ့ရဲ့နာကျင်ခြင်းသာဖြစ်ပါစေ	(စာ-၃၈)
၉။	စိတ်ကိုအောင်နိုင်သူ	(စာ-၄၂)
၁၀။	လိုက်လျောလွန်းသူမဖြစ်ပါစေနဲ့	(စာ-၄၆)
၁၁။	စိတ်နှလုံးလုံခြုံငွေ့ထွေးစေသူ	(စာ-၅၀)
၁၂။	ကိုယ်ပေးသလောက် ပြန်မရတဲ့အခါ	(စာ-၅၆)

၁၃။	ကိုယ်ဟာ ကိုယ်ပဲဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်	(စာ-၅၈)
၁၄။	ခပ်ခွါခွါလေးချစ်ပါ	(စာ-၆၂)
၁၅။	ဘဝနေနည်း	(စာ-၆၆)
၁၆။	စေတနာလေးထည့်ပေးပါ	(စာ-၇၀)
၁၇။	စံနမူနာဖြစ်ပါစေ	(စာ-၇၄)
၁၈။	တန်ဖိုး	(စာ-၇၆)
၁၉။	အပူခါတ်မကူးပါစေနဲ့	(စာ-၈၀)
၂၀။	ခံနိုင်စွမ်းရည်	(စာ-၈၄)
၂၁။	ပစ္စုပ္ပန်မှာနေပါ	(စာ-၉၀)
၂၂။	နေစဉ်	(စာ-၉၂)
၂၃။	ဒဏ်ရာတိုင်းကိုစာနာပေးပါ	(စာ-၉၆)
၂၄။	စိတ်ကိုအောင်နိုင်သူ (၂)	(စာ-၉၈)
၂၅။	အဖိုးထိုက်တဲ့သူငယ်ချင်း	(စာ-၁၀၂)
၂၆။	ကုသိုလ်လေးတွေ ပြန်တွေးပါ	(စာ-၁၀၆)
၂၇။	ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါတယ်	(စာ-၁၁၀)
၂၈။	နာကျင်မှုနဲ့ခံစားခြင်း	(စာ-၁၁၄)
၂၉။	ချစ်ခြင်းမေတ္တာ	(စာ-၁၁၆)
၃၀။	တကယ်ချစ်ရင်	(စာ-၁၁၈)
၃၁။	အမုန်းစိတ်ကို အစာမကျွေးပါနဲ့	(စာ-၁၂၀)
၃၂။	နားထောင်ပေးခြင်းလက်ဆောင်	(စာ-၁၂၂)
၃၃။	ချမ်းသာအောင်နေပါ	(စာ-၁၂၄)
၃၄။	အဆင့်အတန်း	(စာ-၁၂၆)
၃၅။	ဂုဏ်သိက္ခာ	(စာ-၁၂၈)
၃၆။	မပြောဖြစ်ခဲ့တဲ့စကားတွေ	(စာ-၁၃၀)
၃၇။	ကြယ်ပွင့်ကလေးဖြစ်ကြည့်ပါ	(စာ-၁၃၄)
၃၈။	အချိန်ပေးခြင်းလက်ဆောင်	(စာ-၁၃၈)
၃၉။	အဆင့်အတန်း(၂)	(စာ-၁၄၀)
၄၀။	အသက်ကလေးရလာတဲ့အခါ	(စာ-၁၄၂)



ပိုကောင်းဖို့ဖြစ်တာပါ

ဘဝမှာ တချို့သော လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ခြင်းတွေဟာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့အရာတွေကို လက်ခံရယူနိုင်ဖို့အတွက် လမ်းရှင်းပေးလိုက်တာဖြစ်ပါတယ်...။

အချစ်ရေးမှာဖြစ်စေ...ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာဖြစ်စေ... ကိုယ်သိပ်ခင်တွယ်မက်မောရတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့ အခိုက်အတန့်မျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်...။ သူဟာ ကိုယ့်ဘဝအတွက်တော့ သိပ်ကိုတန်ဖိုးထားတွယ်တာစရာ လူတစ်ယောက်ပါပဲ...။ ဒါပေမယ့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ရေစက်ကုန်သွားလို့ သူ့ဘက်ကဖြစ်စေ...ကိုယ့်ဘက်ကဖြစ်စေ...တဲ့ထားတဲ့လက်ကို ဖြုတ်လိုက်ရတဲ့အခါ...သိပ်ကြီးမားတဲ့



ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုကြီးတစ်ခုလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်...။ အသည်းတွေ
ကွဲပြီး နာနာကျင်ကျင် ထိခိုက်ခံစားရပါလိမ့်မယ်...။

ဒါပေမယ့် အချိန်တစ်ခုကြာလာတဲ့အခါ...ကိုယ့်ဘဝအ
တွက် ပိုပြီးထိုက်တန်ကောင်းမွန်တဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်နံဘေး
နားရောက်လာတာကို သတိပြုမိပါလိမ့်မယ်...။

ကိုယ်သိပ်လိုချင်နေတဲ့ အခွင့်အလမ်းတချို့ ကိုယ်မျှော်လင့်
ထားသလိုဖြစ်မလာဘဲ လွဲချော်လက်လွှတ်လိုက်ရတဲ့ အချိန်အခါမျိုး
တွေနဲ့လည်း ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ...ဘဝရဲ့အဆုံးသတ်တစ်ခုလို ခါးခါး
သီးသီး နာကျင်ခံစားမနေပါနဲ့...။ သူ့ထက်ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အခွင့်
အရေးတစ်ခုက ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ တခြားတစ်နေရာကနေ ပေါ်ပေါက်
လာတတ်ပါသေးတယ်...။



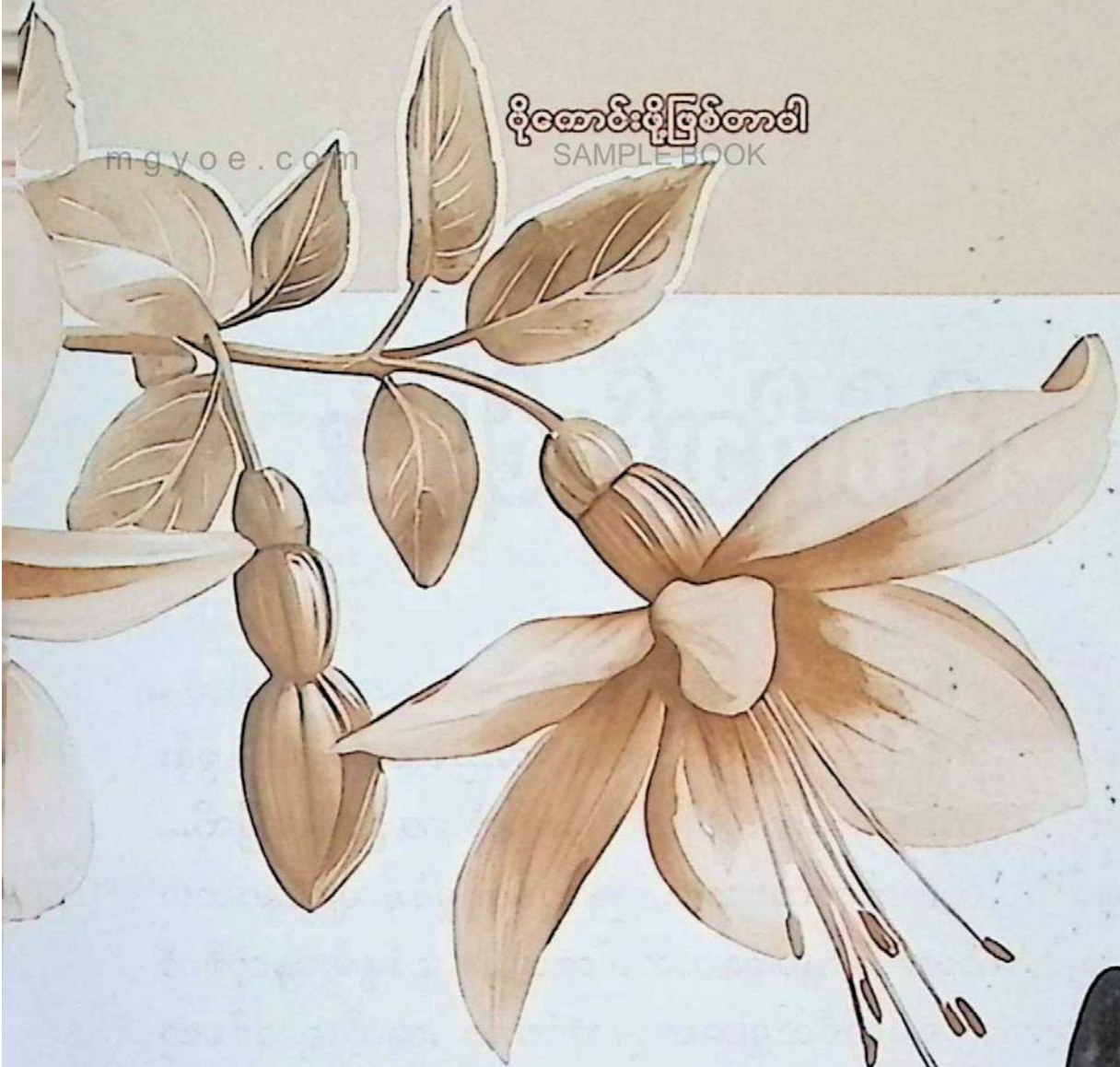


သေချာတာတစ်ခုက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်တွေဟာ လက်
 လွှတ် ဆုံးရှုံးလိုက်ရတဲ့လူတွေ...အခွင့်အလမ်းတွေအပေါ်
 မှာ နာကျင်စိတ်တွေနဲ့ မက်မောဆုပ်တွယ်မထားဘဲ...ပိုမို
 ကောင်းမွန်တဲ့လူတွေ၊ အခွင့်အလမ်းတွေရောက်လာဖို့ လမ်းရှင်းပေး
 လိုက်တာလို့ ခံယူပြီး...ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ကျေကျေနပ်နပ် လက်လွှတ်
 တတ်ဖို့လိုပါတယ်...။

ဘဝဟာ ညီမျှခြင်းကျကျပဲ ကိုယ်နဲ့ထိုက်တန်တာကို ပေး
 တတ်ပါတယ်...။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်ဘက်က ကောင်းမွန်မှန်ကန်
 တဲ့ စိတ်စေတနာကောင်းလေးသာ ထည့်ပေးလိုက်ပါ...။ ဘာကိုမှ
 မျှော်လင့်တကြီး ဆုတောင်းနေစရာမလိုဘဲ ကိုယ်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့
 အရာတွေကိုပဲ ပြန်ပြီးလက်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်...။

ဒါကြောင့် ကိုယ်က စိတ်ကောင်းလေးသာထားပေးပါ...၊
 ကျောခိုင်းနှုတ်ဆက်သွားသူတွေကို နာကျင်စွာ တမ်းတမ်းစွဲမတ်မော

mg yoe . com



မနေပါနဲ့...။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေး လက်လွတ်
လိုက်ပါ။ သူ့ထက်ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့သူ ရောက်လာ
ဖို့အတွက် သူကလမ်းဖယ်ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်...။

အလားတူပါပဲ...အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတချို့ လက်
လွတ်ဆုံးရှုံးလိုက်ရလို့ ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံး ပြီးဆုံးသွားသလို နာကျင်
ခံစားမနေပါနဲ့...။ ကိုယ့်အရည်အသွေးနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ ပိုမိုကောင်း
မွန်တဲ့ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းတွေ ပွင့်လန်းလာဦးမှာ သေချာ
ပါတယ်...။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်စေတနာ မှန်ကန်နေဖို့ပဲလိုပါတယ်...။



mg yoe . com

(III)

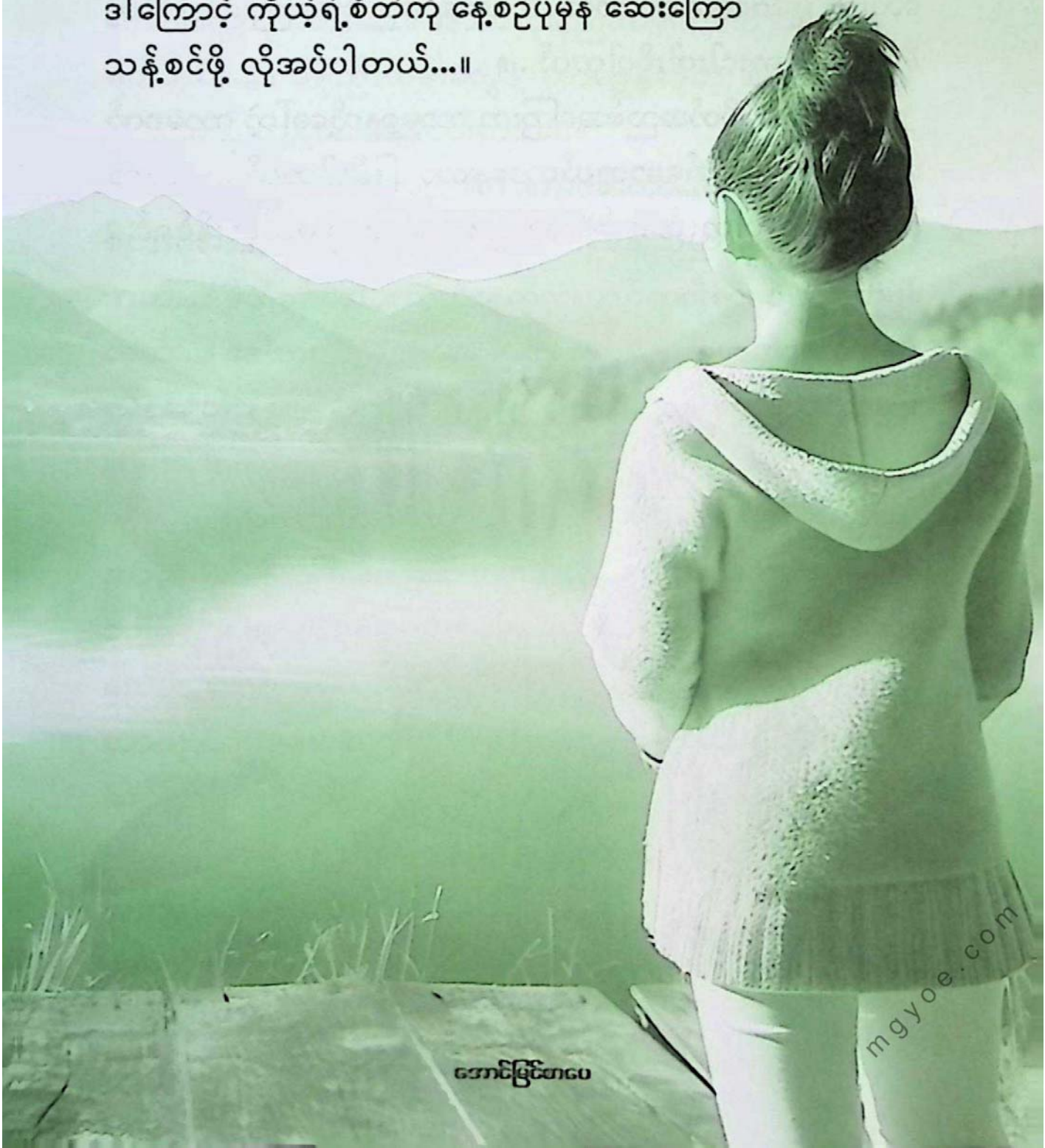
စိတ်ကိုသန့်စင်ခြင်း

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်မတို့ရဲ့စိတ်မှာ လောဘ..ဒေါသ..
မောဟ..ပူပန်ကြောင့်ကြ..သံသယစတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ စွန်း
ထင်းလို့ ညစ်နွမ်းနေတတ်ပါတယ်...။ စိတ်ဟာ ညစ်နေပြီဆို...
ရုပ်ကိုပါကူးစက်တတ်တော့...သုန်သုန်မှုန်မှုန်နဲ့ မျက်နှာထား
ကပါ ခက်ထန်ညစ်နွမ်းနေတတ်ပါတယ်...။ ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်
နဲ့ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်သမျှအရာရာတိုင်းဟာ...အဆိုးရလဒ်တွေ
ကိုသာ ထုတ်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်...။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကလေးကို ကြည်လင်သန့်စင်နေအောင်
နေ့စဉ်ဆေးကြောပြင်ဆင်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်...။ အင်္ကျီအဝတ်
အစားတွေ ညစ်ပေနေရင် ဆေးကြောသန့်စင်ရသလိုပါပဲ...ကိုယ့်
ရဲ့စိတ်လည်း ညစ်နွမ်းစွန်းထင်းနေရင် ဆေးကြောသန့်စင်ဖို့လို
အပ်ပါတယ်...။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဟာ မှန်တစ်ချပ်ဆိုပါစို့...မှန်ချပ်
ပေါ်မှာ အမှုန်အမွှားအညစ်အကြေးတွေ ပေကပ်နေမယ်ဆိုရင်...

မှန်ကလေးဟာ ကြည်ကြည်လင်လင်မရှိတော့သလိုပါပဲ...ကျွန်မ
တို့ရဲ့ စိတ်မှန်သားပြင်ပေါ်မှာ...လောဘ, ဒေါသ, မောဟ စတဲ့စိတ်
အညစ်အကြေးတွေ ပေကျံနေမယ်ဆိုရင်...စိတ်ဟာကြည်လင်တော့
မှာမဟုတ်ပါဘူး...။

စိတ်မကြည်ရင်...ရုပ်လည်းမကြည်လင်နိုင်သလို...ကိုယ့်
ဘဝလည်း ကြည်လင်လန်းဆန်းနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး...။
ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို နေ့စဉ်ပုံမှန် ဆေးကြော
သန့်စင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်...။



စိတ်ကိုသန့်စင်ဖို့အတွက်...စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေက
ဘာတွေလဲဆိုတာကို အရင်သိထားရမှာဖြစ်ပါတယ်...။ ဒါမှသာ
ဒီအညစ်အကြေးတွေကို သတိလေးနဲ့ စနစ်တကျသန့်စင်ဖယ်ရှား
နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေကို ကျေးဇူးတော်ရှင်
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့...စိတ်
ရဲ့အညစ်အကြေးများ တရားတော်ထဲကနေ နာယူမှတ်သားခဲ့ရတာ
လေးကို မျှဝေပေးချင်ပါတယ်...။ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေဖြစ်တဲ့
နီဝရဏတရားငါးပါးရှိပါတယ်...။

ပထမစိတ်အညစ်အကြေးက ကာမစ္ဆန္ဒလို့ခေါ်တဲ့ ကာမဂုဏ်
အာရုံတွေကို မက်မောတွယ်တာနေတာ ဖြစ်ပါတယ်...။ သူက
အကြွေးနဲ့တူပါတယ်...။ ဒီစိတ်အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားနိုင်ရင်...



ကြေးကင်းတဲ့ချမ်းသာမှုမျိုးကို စားရပါလိမ့်မယ်...။ ကာမစ္ဆန္ဒကို ဖယ်ရှားသန့်စင်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းခြောက်သွယ်ရှိပါတယ်။ ပထမ နည်းက...မတင့်တယ်တာတွေကို အာရုံပြုပေးရပါတယ်...။ ဒုတိယ က အသုဘဘာဝနာ ပွားရပါမယ်...။ တတိယနည်းက ဣန္ဒြေကို ထိန်းပြီး မလှတာကို မြင်အောင်ရှုနိုင်ရပါမယ်...။ စတုတ္ထနည်းက အစားအစာကို လောဘနဲ့မစားဘဲ အတိုင်းအတာသိရပါတယ်...။ ပဉ္စမနည်းက ကိုယ့်ကိုသတိပေးညွှန်ကြားပေးနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေ ကောင်းရှိဖို့လိုပါတယ်...။ နောက်ဆုံးနည်းလမ်းကတော့...တရားနာ ရပါတယ်...။ ဒီနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ် အကြေးကို သန့်စင်ပေးနိုင်ပါတယ်...။

ဒုတိယစိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးကတော့...ဗျာပါဒလို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်...။ ဒေါသဟာ ရောဂါနဲ့တူပါ တယ်...။ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်နေတဲ့သူဟာ ရောဂါရနေတဲ့သူနဲ့တူပါ တယ်...။ ဒေါသကို ဖယ်ရှားသန့်စင်နိုင်ရင်...ကျန်းမာတဲ့သူလို ပျော် ရွှင်ရစေပါတယ်...။ ဒေါသကို ဖယ်ရှားသန့်စင်ဖို့ဆိုရင်လည်း...နည်း လမ်းခြောက်မျိုးပဲရှိပါတယ်...။

ပထမနည်းက ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်တဲ့ မေတ္တာရဲ့ အာရုံနိမိတ်ကိုယူပြီး မေတ္တာပွားရပါတယ်...။ ဒုတိယနည်းက ဒေါသ တွေကင်းနေအောင် မေတ္တာဘာဝနာ ပွားပေးရပါတယ်...။ တတိယ နည်းလမ်းကတော့ ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ရှိတယ်...ကိုယ့်ကံနဲ့ကိုယ် လာတာ...ငါ့မုန်းနေတော့ရော ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ...လို့ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ပေးလိုက်ရင်...လူတစ်ယောက်အပေါ် မုန်းတီးနေတဲ့ဒေါသ က ပြေဖျောက်သွားနိုင်ပါတယ်...။ စတုတ္ထနည်းကတော့ မေတ္တာရဲ့ အကျိုး...ဒေါသရဲ့အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ပေးရပါတယ်...။ နံပါတ်ငါးနဲ့ ခြောက်က အတူတူပါပဲ...။ ကိုယ့်ကို သွန်သင်ညွှန်ပြပေးနိုင်တဲ့ မိတ်

ကောင်းဆွေကောင်းရှိဖို့ရယ်...တရားနာဖို့ရယ်...ဖြစ်ပါတယ်။

တတိယစိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးကတော့...ထိနမိဒ္ဓဆိုတဲ့ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိငိုက်မျဉ်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်...။ ပျင်းရိငိုက်မျဉ်းနေခြင်းဟာ ထောင်ကျနေတာနဲ့တူပါတယ်...။ ဒီအညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားသန့်စင်ပေးနိုင်ရင် ထောင်ကနေလွတ်မြောက်လာသူလို ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်ရပါလိမ့်မယ်...။ ဒီအညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားနည်းကလည်း ခြောက်နည်းပါပဲ...။

ပထမနည်းက မိုက်တင်းအောင်မစားဖို့ပါ...။ အစားကို အဆာပြေရုံလေးစားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒုတိယနည်းကတော့ ငြိမ်ငြိမ်လေးမနေဘဲ...ထိုင်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ပုံစံလေးပြောင်းထိုင်လိုက်တာမျိုး...လမ်းထလျှောက်လိုက်တာမျိုး...စသဖြင့် လုပ်ပေးရပါမယ်။ တတိယနည်းကတော့ အလင်းရောင်နဲ့ဖယ်ရှားရပါမယ်။ အလင်းရောင်ကို နှလုံးသွင်းရပါမယ်...။ စိတ်မှာလင်းချင်းနေအောင် အမြဲသတိထားရပါမယ်...။ ဆင်ခြင်စဉ်းစားနေရင် မငိုက်မျဉ်းတော့ပါဘူး။ စတုတ္ထနည်းကတော့ အခန်းထဲမှာမနေဘဲ အပြင်ကိုထွက်လိုက်ရင် ငိုက်မျဉ်းပျင်းရိနေခြင်းတွေ သက်သာသွားပါတယ်...။ နည်းလမ်းငါးနဲ့ခြောက်က အတူတူပါပဲ...မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိဖို့ရယ်...တရားနာဖို့ရယ်...ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထစိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးကတော့ ဥဒ္ဓိစ္စ ကုက္ကစ္စ ဆိုတဲ့ စိတ်ပျံ့လွင့်ပူပန်နေခြင်းဖြစ်ပါတယ်...။ ဒီစိတ်က ကျွန်ဘဝနဲ့တူပါတယ်...။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မပိုင်ဘူး...မလွတ်လပ်ဘူး...။ ဒီစိတ်အညစ်အကြေးကို သန့်စင်ဖယ်ရှားနိုင်ရင်...ကျွန်ဘဝက လွတ်မြောက်သလို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးရပါလိမ့်မယ်...။

ဒီပျံ့လွင့်ပူပန်တတ်တဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးကို ဖယ်ရှားသန့်စင်ဖို့ ပထမနည်းလမ်းကတော့ ဗဟုသုတရှာဖို့လိုပါတယ်...။ ဒုတိယ

mgyo.com



နည်းလမ်းက မေးခွန်းတွေမေးရပါမယ်...။ တတိယနည်းလမ်းက စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ ကျွမ်းကျင်ဖို့လိုပါတယ်...။ စတုတ္ထနည်းလမ်းက အသက်ကြီးသူတွေဆီ ဆည်းကပ်ဖို့လိုပါတယ်...။ ဒီနည်းလမ်းတွေက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့...စိတ်ပျံ့လွင့်ပူပန်မှုတွေကို သက်သာပြေပျောက်စေပါလိမ့်မယ်...။ နည်းလမ်းငါးနဲ့ခြောက်က တော့အတူတူပါပဲ...မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိဖို့ရယ်...တရားနာဖို့ရယ်...ဖြစ်ပါတယ်။

မဂ္ဂမမြောက်စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးကတော့ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရန
 တရားဖြစ်ပါတယ်...။ ကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး...သံသယတွေ..ယုံ
 မှားမှုတွေ ရှိနေတာဖြစ်ပါတယ်...။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင်...အဖိုးတန်
 ပစ္စည်းဥစ္စာတွေနဲ့ ကန္တာရခရီးသွားနေရသူလိုပါပဲ...အမြဲသံသယနဲ့
 သွားနေရတာဖြစ်ပါတယ်...။ အဲဒီသံသယစိတ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ရင်
 အေးချမ်းရပါလိမ့်မယ်...။ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့နည်းလမ်းက ခြောက်နည်း
 ပါပဲ...။ ဗဟုသုတရှိရမယ်...။ ကိုယ်မရှင်းလင်းတာကို မေးခွန်းတွေ
 မေးရမယ်...။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းတွေ ကျွမ်းကျင်ရမယ်...။ တွေဝေ
 ယိမ်းယိုင်မနေဖို့အတွက်...အရာရာကို သေချာစွာဆုံးဖြတ်တတ်
 အောင် လေ့ကျင့်ထားရမယ်...။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိရမယ်...။
 တရားနာရမယ်...။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို မှန်တစ်ချပ်လို ကြည်လင်သန့်စင်နေအောင်
 စိတ်အညစ်အကြေးငါးမျိုးကို နည်းလမ်းခြောက်မျိုးနဲ့ ဆေးကြော
 သန့်စင်ပေးဖို့ လိုပါတယ်...။ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေတဲ့ အညစ်အကြေး
 တွေက ဘာတွေလဲ...ဘယ်လိုသန့်စင်ရမလဲဆိုတာကို သိနားလည်
 လာရင်...နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ စွန်းထင်းပေကျံလာတဲ့
 အညစ်အကြေးတွေကို သတိထားမိလာပြီး...ကိုယ်သိထားတဲ့ နည်း
 လမ်းတွေနဲ့ သန့်စင်တတ်လာပါလိမ့်မယ်...။

စိတ်သန့်စင်လာတာနဲ့အမျှ ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း သန့်စင်
 ပြီး...အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်လာပါလိမ့်မယ်...။
 ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ဖြစ်ချင်သလိုပစ်ထားဘဲ...ဂရုတစိုက်လေးနဲ့ အရိပ်
 တကြည့်ကြည့်စောင့်ကြည့်ပြီး...စိတ်မှာကပ်ငြိလာသမျှ အညစ်အ
 ကြေးတွေကို နေ့တိုင်းသန့်စင်ပေးခြင်းဟာ...ကိုယ့်ဘဝကို ဖြူစင်
 တောက်ပနေအောင် စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်...။
 ဖြစ်သလိုပစ်ထားတဲ့ကလေးနဲ့ ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း

mgyc.com

ပေးတဲ့ကလေးချင်း...ကြီးပြင်းရှင်သန်ပုံချင်း မတူနိုင်သလိုပါပဲ။ အမြဲ
အရိပ်တကြည့်ကြည့် ဂရုစိုက်ပြီး စောင့်ကြည့်သန့်စင်ပေးထားတဲ့
စိတ်ဟာ...ဖြူစင်ကြည်လင်ပြီး အကြည်ဓါတ်ကလေးနဲ့ တောက်ပ
ငြိမ်းချမ်းနေပါလိမ့်မယ်...။

စိတ်ကလေး ကြည်လင်သန့်စင်နေရင်...ဘဝလည်း ကြည်
လင်သန့်စင်ပါတယ်...။





လက်လွတ်တတ်ပါစေ

ဘယ်သူ့ကိုမှ...ဘယ်အရာကိုမှ...နက်ရှိုင်းစွာ မငြိတွယ်စေ
ချင်ပါ...။ ငြိတွယ်တာနက်ရှိုင်းလေ...ရုန်းထွက်ရခက်ခဲလေ...၊ ရုန်း
ထွက်ရခက်ခဲလေ...ဒဏ်ရာအနာတရ ကြီးမားလေမို့ပါ...။

ဘဝမှာ နာကျင်ခံစားရတဲ့ သောကမှန်သမျှဟာ ဆုပ်တွယ်
ထားခြင်းကနေ မြစ်ဖျားခံပါတယ်။ တင်းကြပ်စွာဆုပ်တွယ်ထား
လေလေ...နာကျင်ခံစားရလေလေပါပဲ...။ တွယ်တာစွဲလန်းမှုကြောင့်
သာ...လက်လွတ်ဆုံးရှုံးရမှာကြောက်တဲ့စိတ်ကြောင့် သောကဖြစ်
ရတာပါ...။

ဘဝမှာ ဆုပ်တွယ်ထားတာ နည်းနိုင်သမျှနည်းလေလေ...
တွယ်တာမှုနည်းလေလေဖြစ်ပြီး...ဘဝဟာ သိသိသာသာ ရိုးရှင်း
ပေါ့ပါးရလေဖြစ်ပါတယ်...။ ဥပမာပြောရရင်...ခရီးရှည်ကြီးတစ်ခု
သွားရတဲ့အခါ...အထုပ်အပိုးတွေ ဝန်စည်စလွယ်တွေ ထမ်းပိုးထား
ရတဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့ယှဉ်လိုက်ရင်...လက်ထဲမှာ ဘာအထုပ်အပိုးမှ
မပါဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လက်ဗလာနဲ့သွားရသူက ပိုပြီးလွတ်
လပ်ပေါ့ပါးပါတယ်...။

အနှောင်အဖွဲ့ကင်းနိုင်လေလေ...လူဟာ ပူပန်သောကကင်း
ရလေလေပါပဲ...။ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ကအရမ်းချစ်ပြီး နှောင်ဖွဲ့
ထားလေလေ...သူ့ကိုလက်လွတ်ဖို့ ခက်လေလေပါပဲ...။ စချစ်က

တည်းက တစ်နေ့မှာခွဲရမယ်ဆိုတဲ့ အသိကလေးနဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ ကင်းစွာ ချစ်တတ်ဖို့လိုပါတယ်...။ သူ့ကို မေတ္တာလေးနဲ့သာ ချစ် ကြည့်ပါ...။ မေတ္တာရဲ့သဘောကိုက ကိုယ့်အတွက်မကြည့်ဘဲ သူ့ အတွက်သာ တွေးပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ တွယ်တာနှောင်ဖွဲ့ခြင်းဟာ လုံးဝကွဲပြား ခြားနားပါတယ်...။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက သူ့ကိုပျော်ရွှင်စေချင်တာ...။ သူ့ရဲ့ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို အလိုရှိတာ...။ သူ့ဆီက ဘာကိုမှ ရကောင်းစေလို့ မမျှော်လင့်ဘဲ... သူ့ရဲ့ချမ်းသာခြင်းကိုသာ အလိုရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။





တွယ်တာနှောင်ဖွဲ့ခြင်းက...အချစ်လို့ ထင်မှတ်မှားစရာ
ဖြစ်ပြီး...သူ့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုပျော်ရွှင်စေချင်တာ...၊ ကိုယ်စိတ်
ချမ်းသာဖို့...လိုအင်ဆန္ဒတွေပြည့်ဝဖို့...သူ့ဆီကနေ
မျှော်လင့်နေမိခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



သူ့ကို ဆုံးရှုံးရမှာကိုကြောက်တယ်...၊ သူမရှိရင်
မဖြစ်ဘူး...၊ သူ့ကို ဆုပ်တွယ်ထားမိပါတယ်...။ တွယ်တာမှု
ကြီးမားလေလေ...သူ့ကိုဆုံးရှုံးရတဲ့အခါ နာကျင်မှုပြင်းထန်လေလေ
ပါပဲ။

လူတစ်ယောက်ကို မေတ္တာစိတ်လေးသက်သက်နဲ့ ချစ်ကြည့်
တဲ့အခါ သူ့ကိုဆုံးရှုံးရသည့်တိုင်...သူ့မှာအဆင်ပြေနေတယ်ဆိုရင်
ကျေနပ်နှစ်သိမ့်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ တစ်ချိန်မှာခွဲခွာရမှာပဲဆိုတာကို
ကြိုသိထားတဲ့အတွက်...ချစ်ခွင့်ရတဲ့အချိန်ကလေးမှာ သူ့အပေါ်
အကောင်းဆုံးဆက်ဆံရေးကိုသာ ပေးပါတယ်။ လမ်းခွဲရသည့်တိုင်
နောင်တမရှိပါဘူး...၊ နာကျင်စရာ ဒဏ်ရာမရှိပါဘူး...။ ဆုပ်တွယ်မ
ထားတဲ့အတွက် လက်လွတ်နိုင်စွမ်းလည်း ရှိပါတယ်။



(IV)

အတွေးလွန်မိတဲ့အခါ

ကျွန်မတို့ဘဝမှာ အတွေးလွန်မိတတ်တဲ့အခြေအနေမျိုးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ အတွေးလွန်ခြင်းဟာ...ဆုံးရှုံးမှုကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မိခြင်းကဖြစ်စေ...တစ်ခုခုဖြစ်လာမှာကို ကြိုတွေးပြီးပူပန်သောကရောက်နေခြင်းကနေ မြစ်ဖျားခံပါတယ်...။ တကယ်လို့များ ကိုယ်ချစ်ခင် မြတ်နိုးရတဲ့သူတွေကို ဆုံးရှုံးရရင်...၊ တကယ်လို့များ အနာရောဂါတစ်ခုခု ခံစားရရင်...၊ တကယ်လို့များ အလုပ်တွေအဆင်မပြေတော့ရင်...အရှုံးပေါ်ရင်...စတဲ့ အကြောက်တရားတွေကြောင့်...အတွေးလွန်ခြင်းနယ်ပယ်ထဲမှာ နစ်မျောနေမိတတ်ပါတယ်...။ အတွေးလွန်ခြင်းဟာ...ကျွန်မတို့ မကြာခဏလုပ်နေမိရာကနေ...အကျင့်တစ်ခုလိုဖြစ်လာရတာပါ...။

အတွေးလွန်ခြင်းဟာ...ကျွန်မတို့ကို ထောင်ချောက်တစ်ခုထဲမှာ ပိတ်မိနေစေသလို...ရှေ့ဆက်မတိုးရဲဘဲ လမ်းဆုံမှာရပ်တန့်နေမိတတ်ပါတယ်...။ အတွေးလွန်ခြင်းက ကျွန်မတို့ကို လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေ မလုပ်ရဲအောင်...ရှေ့ဆက်မတိုးရဲအောင် သတ္တိတွေနည်းသွားစေပါတယ်...။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတွေနည်းလာပြီး...အရာရာကို သံသယတွေနဲ့ ကြည့်တတ်လာပါတယ်...။ အတွေးလွန်ခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့သာ ရင်ဆိုင်ရဖို့များပါတယ်။

အတွေးလွန်တတ်တာဟာ မကောင်းတဲ့အကျင့်ဆိုးတစ်ခု



ဆိုတာကို လက်ခံလိုက်ပြီဆိုရင်...အတွေးလွန်ခြင်းအကျင့်ကို ဘယ်
 လိုဖျောက်ဖို့ကြိုးစားရမလဲ...ဆိုတဲ့နည်းလမ်းတွေ ရှာဖွေဖို့လိုပါ
 တယ်...။ ပထမဆုံးက အတွေးတွေကို သိနေဖို့လိုပါတယ်...။ အ
 တွေးတွေဟာ တိမ်တွေလိုပဲ အဆက်မပြတ်လွင့်မျောနေတာနဲ့ တူပါ
 တယ်...။ တိမ်တွေလိုပဲ ခဏလေးလက်ခံပြီး ဆက်ပြီးလွင့်မျော
 ခွင့်ပေးလိုက်ပါ...။ အတွေးတွေကို အကြာကြီး လက်ခံဆုပ်ကိုင်
 မထားပါနဲ့...။ ကိုယ်အတွေးတွေလွန်နေပြီဆိုရင်...အဲ့ဒါကို လက်မခံ

လိုက်ဖို့လိုပါတယ်...။ 'ငါ...အတွေးတွေလွန်နေပြီ...'လို့ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုသတိပေးလိုက်ပါ...။ အတွေးဆိုတာ...အတွေးသက်သက်ပဲ...
အမှန်တရားမဟုတ်ဘူး ဆိုတာကိုလည်း သိနားလည်ဖို့လိုပါတယ်။
ဖြစ်မလာသေးတဲ့အရာတွေကို တွေးပြီးစိုးရိမ်ပူပန်နေတာ...ဘာမှ
အကျိုးမရှိဘူး...ဖြစ်လာတဲ့အချိန်ကျမှပဲ ရင်ဆိုင်လိုက်တာပေါ့...လို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတိပေးဖို့လိုပါတယ်...။

ဒုတိယက...ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အတိတ်ကဖြစ်ရပ်တွေအတွက်
နောင်တတွေရနေတာ...၊ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်နေတာ...၊ ဒီလိုလုပ်ခဲ့ရင်
ကောင်းမှာပဲ...စသဖြင့် ထပ်တလဲလဲပြန်တွေးနေတာမျိုးကနေ ရုန်း
ထွက်နိုင်ဖို့အတွက်...ဖြစ်မလာသေးတဲ့အရာတွေကို ဖြစ်လာခဲ့ရင်
ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်သောကတွေဖြစ်နေမယ့်အစား...ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်
မှာ နေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုပါတယ်...။ အကောင်းဆုံးလေ့
ကျင့်ခန်းကတော့...ဝင်လေထွက်လေလေးကို မှတ်ပေးနေခြင်းပါပဲ။
ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်လေးတွေပေါ်မှာ သတိလေး
ကပ်ပြီး အာရုံစိုက်သိနေခြင်းဟာလည်း အတိတ်နဲ့အနာဂတ်ဆီမှာ
စိတ်မရောက်စေဘဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ...။ ကိုယ်
ထိတွေ့ ကိုင်တွယ်နေတဲ့အရာဝတ္ထုလေးတွေမှာ စိတ်ကိုအာရုံစိုက်
ထားပေးပြီး...သိနေတာဟာ...အတွေးတွေဝင်မလာအောင် ထိန်းပေး
နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်...။

နောက်တစ်ခုက...ကိုယ်စိုးရိမ်ပူပန်နေတဲ့အတွေးတွေကို
စာရွက်တစ်ခုမှာ ချရေးလိုက်ခြင်းပါပဲ...။ ကိုယ့်အတွေးတွေထဲမှာ
စိုးမိုးနေသမျှ ပူပန်စရာတွေ...သောကတွေ...စိတ်ညစ်နေတာတွေ...
နောင်တတွေမှန်သမျှကို တစ်ခုချင်း အသေးစိတ်ချရေးပြီး...အဲ့ဒီ
စာရွက်ကလေးကို တစ်စစီ အစိပ်စိပ်အပိုင်းပိုင်းဖြစ်အောင် ဆွဲဆုတ်
ဖြုတ်လိုက်တာမျိုးဟာလည်း...ဒီအတွေးထဲကအရာတွေအားလုံးကို

mgyoe.com

စွန့်ပစ်ဖျက်ဆီးလိုက်သလိုပဲ...ဘာမှထပ်တွေးစရာမလိုတော့ဘူးလို့
ကိုယ့်စိတ်ကို အမိန့်ပေးလိုက်ရာရောက်ပါတယ်...။

နောက်တစ်ခုက...ကျေးဇူးတင်စရာလေးတွေကို ရှာပြီးတွေး
ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်...။ ဖြစ်မလာသေးတာတွေအတွက် ပူပန်ကြောင့်
ကြရောက်နေမယ့်အစား...ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရထား



တဲ့ အခြေအနေလေးတွေ...အချိန်အခါလေးတွေ...လူတွေ...အရာ
 ဝတ္ထုလေးတွေကို ချရေးကြည့်ပြီး အသိအမှတ်ပြု ပျော်ရွှင်ကြည့်
 ပါ...။ အဆင်မပြေတဲ့အချိန်မျိုးမှာတောင် ကျေးဇူးတင်စရာ အဖြစ်
 ကလေးတွေကို ရှာကြံတွေးကြည့်ပြီး ကျေးဇူးတင်တတ်ခြင်းကလည်း
 ပူပန်သောကတွေနဲ့ အတွေးလွန်နေခြင်းကို ကုစားပေးနိုင်စွမ်းရှိပါ
 တယ်။



ဖြစ်မလာသေးတာတွေကို...ဖြစ်များဖြစ်လာခဲ့ရင် ဆိုပြီး ပူပန်သောကတွေနဲ့ အတွေးလွန်နေမယ့်အစား...ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အတွေးပုံစံကို...ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဲဒီအဖြစ်ကနေ ငါဘာများထပ်လုပ်လို့ရနိုင်ဦးမလဲ...ဆိုတဲ့အတွေးပုံစံကို ပြောင်းကြည့်လိုက်ပါ...။ ဖြစ်လာတဲ့အရာကို လက်ခံမယ်...အဲဒီထဲကနေ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာ တတ်နိုင်တာ ဘာများရှိမလဲလို့ တွေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ...ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်စိတ်ကို အလိုလိုဖယ်ရှားပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်...။

နောက်တစ်ခုက လက်လွှတ်ကြည့်ဖို့ကြိုးစားပါ...။ အရာတစ်ခုကို ဆုံးရှုံးရမှာကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ အတင်းဆုပ်တွယ်ထားလေလေ...ပိုပြီးစိုးရိမ်သောကများလေပဲ ဖြစ်ပါတယ်...။ လက်လွှတ်လိုက်တဲ့စိတ်ဟာ အရှုံးပေးလိုက်တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ...ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပူပန်သောကတွေဆီကနေ လွတ်မြောက်ငြိမ်းချမ်းခွင့်ပေးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်...။ လက်လွှတ်ချထားလိုက်တဲ့အတွက် စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ အတွေးတွေထဲနစ်မြောမနေတော့ဘဲ...ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ရင်ဆိုင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်...။

အတွေးလွန်တတ်တဲ့အကျင့်ကို လျော့ပါးလာအောင် လုပ်နိုင်လာတာနဲ့အမျှ...ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာနေတတ်လာပြီး...ဘဝကို လက်တွေ့ကျကျ ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်လာနိုင်မှာ သေချာပါတယ်...။





သူ့ဘာသာရှိပါစေ

ကျွန်မတို့ရဲ့စိတ်ကို အနှိပ်စက်ဆုံးက အရာရာကို ကိုယ်တိုင် လိုက်ပြီး ထိန်းချုပ်ခြယ်လှယ်စီမံချင်နေတဲ့ စိတ်ကြောင့်ပဲဖြစ်ပါတယ်...။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေကို ကိုယ့်အကြိုက် ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်အောင်...နေရာတကာလိုက်ပြီး ခြယ်လှယ်စိုးမိုးချင်ပါတယ်...။ အခြေအနေ...အဖြစ်အပျက်တွေဆိုလည်း ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်လာဖို့ မျှော်လင့်တကြီး ရှိမိတတ်ပါတယ်...။ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ချုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုးလို့မရတဲ့အခါ...ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်မလာ တဲ့အခါ ကျွန်မတို့ပဲ စိတ်ဆင်းရဲရ...စိတ်ပျက်နာကျင်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပြင်ပက လူတွေ...အခြေအနေတွေကို လွှမ်းမိုးထိန်းချုပ်ဖို့ မကြိုးစားဘဲ...သူ့ဘာသာရှိပါစေ...ဆိုတဲ့အတွေးလေးနဲ့ လက်လွှတ် နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ပြုပြင် ပြောင်းလဲစေချင်တယ်...။ သူ့ဘက်က မပြောင်းလဲတဲ့အခါ...စိတ် ပျက်နာကျင်ရတယ်...။ ကိုယ့်သားသမီးလေးတွေကို ကိုယ်လိုချင် တဲ့ပုံစံရအောင် ပုံသွင်းထိန်းချုပ်ထားချင်တယ်...။ ကိုယ့်စကားကို

mgvpe.com

SAMPLE BOOK

မနာခံတဲ့အခါ စိတ်ဆိုးဒေါသထွက်ရတယ်...။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်မလာတဲ့အခါ စိတ်တိုင်းမကျဖြစ်ရတယ်...။ ဒါတွေဟာ ပြင်ပက ကိုယ်မပိုင်တဲ့...ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ လူတွေ... အဖြစ်အပျက်တွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ကြိုးစားနေမိလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ဘယ်လောက်ပဲချစ်ချစ် ကိုယ်မပိုင်ပါဘူး...။ သားသမီးလေးတွေကို ကိုယ်ဘယ်လောက်ပဲ ရင်ခွင်ထဲ ပိုက်ထွေးထားချင်ပေမယ့် တစ်နေ့လက်လွှတ်ပေးလိုက်ရမှာပါပဲ...။ ကိုယ်မပိုင်တဲ့လူတွေကို ထိန်းချုပ်ထားဖို့မကြိုးစားဘဲ...သူ့ဘာသာ ရှိပါစေဆိုတဲ့ လွတ်မြောက်ခွင့်လေးပေးလိုက်ခြင်းဟာ...သူ့ကို လက်လွှတ်လိုက်ရတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ...ကိုယ်တိုင်လွတ်မြောက်ခွင့်ရသွားတာဖြစ်ပါတယ်...။

အခြေအနေတွေ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလိုဖြစ်မလာတဲ့အခါ မှာလည်း...ငါဘာတတ်နိုင်မလဲ...သူ့ဘာသာရှိပါစေ...လို့ လက်လွှတ်



mgvpe.com

လိုက်တဲ့အတွေးလေး တွေးကြည့်လိုက်ရင်...လူက တော်တော်လေး သက်သာရာရစေပါတယ်...။

တချို့လူတွေ ကိုယ့်ကိုပြစ်တင်ဝေဖန်ကြတယ်...မကောင်း ပြောကြတယ်...ရန်စတိုက်ခိုက်ကြတယ် ဆိုပါစို့...။ သူကများ ငါ့ကို ဝေဖန်စရာလား...ပြစ်တင်စရာလား...ရန်စရာလား စတဲ့ တန်ပြန် အတွေးတွေနဲ့ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ရရင်...စကားများရန်ဖြစ်ရုံသာ ရှိပါ လိမ့်မယ်...။ သူ့ဘာသာရှိပါစေ...ငါ့ဂရုစိုက်စရာမလိုဘူး...လို့ တွေး ကြည့်လိုက်ရင်...ကိုယ့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို ကိုယ်လိုသလို ထိန်းချုပ်ကိုင် တွယ်လိုက်နိုင်တာဖြစ်ပါတယ်...။

ရန်လိုသူတွေ...အပြစ်တင်သူတွေ...ရန်စစော်ကားတိုက် ခိုက်သူတွေကို ကိုယ်က ထိန်းချုပ်လို့မရပါဘူး...။ ကိုယ်ထိန်းချုပ် နိုင်တာက...ကိုယ်ဘယ်လိုလက်ခံပြီး ဘယ်လိုခံစားလိုက်သလဲ... ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မှာလဲဆိုတာကိုပဲ ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဒီလိုထိန်းချုပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းအင်တွေကို မလိုအပ်တဲ့
နေရာမှာ မဖြုန်းမိစေဘဲ...ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးတဲ့အရာတွေကို
အာရုံစူးစိုက်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်...။

ပြင်ပကလူတွေ...အဖြစ်အပျက်တွေကို ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ
ဖြစ်ဖို့ ထိန်းချုပ်ဖို့မကြိုးစားပါနဲ့...။ သူ့ဘာသာရှိပါစေ...။ ကိုယ့်ရဲ့
ခံစားမှုနဲ့ တုံ့ပြန်ပုံကိုသာ ရွေးချယ်တတ်ဖို့လိုပါတယ်...။ ကိုယ်ထိန်း
ချုပ်လို့ မရနိုင်တာတွေကို သူ့ဘာသာရှိပါစေ...ဆိုတဲ့အတွေးမျိုးနဲ့
ကိုယ်နဲ့မဆိုင်သလို လက်လွှတ်လိုက်နိုင်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ငြိမ်း
ချမ်းမှုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်...။



ngyoe.com

ngyoe.com